



**You have downloaded a document from  
RE-BUS  
repository of the University of Silesia in Katowice**

**Title:** O szkole, o stresie i o lęku słów kilka...

**Author:** Bernadeta Niesporek-Szamburska

**Citation style:** Niesporek-Szamburska Bernadeta. (2015). O szkole, o stresie i o lęku słów kilka... W: A. Guzy, B. Niesporek-Szamburska, M. Wójcik-Dudek (red.), "Szkoła bez barier : o trudnościach w nauczaniu i uczeniu się" (s. 201-213). Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.



Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych Polska - Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIwersYTET ŚLĄSKI  
W KATOWICACH



Biblioteka  
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego

Bernadeta Niesporek-Szamburska

## O szkole, o stresie i o lęku słów kilka...

*Szkola, lęk i stres...* Czy pojęcia te w jakikolwiek sposób się wiążą? A jeśli tak, czy ich związki znajdują odzwierciedlenie w języku i co na ich temat mówią uczniowie, dla których szkoła jest codziennością?

Etymologia leksemu *szkoła* skrywa w sobie pierwiastki związane z czasem wolnym, odpoczynkiem, bezczynnością<sup>1</sup>, pierwotnie bowiem pełniła ona funkcję swoistego wypoczynku po ciężkiej pracy. Stanowiła cenną wartość, szlachetną, ludzką stronę życia. Nie wszyscy bowiem mogli sobie pozwolić na odejście od pracy i zajęcie się swoim intelektem. Szkoła nie wymagała wtedy specjalnych pomieszczeń, ale obowiązkowo musiała w niej być osoba, która nauczała — mistrz, przewodnik — ktoś starszy i doświadczony, kogo można porównać do współczesnego nauczyciela<sup>2</sup>. O początkach tej instytucji napisano: „Zgrupowanie uczniów wokół nauczyciela tworzy szkołę i zaczątki szkoły musimy widzieć w takim ugrupowaniu”<sup>3</sup>. Ta definicja przedstawia szkołę jako instytucję społeczną, z istotnymi relacjami między uczestnikami — nauczycielem i uczniami.

Dziś szkoła jest instytucją, której nadaje się zwykle trzy znaczenia: jednostki organizacyjnej systemu oświatowego, której zadaniem jest kształcenie, budynku, w której ono przebiega, oraz wspólnoty nauczycieli i uczniów. Pominięcie choćby jednego z nich powoduje, że szkoła przestaje odgrywać rolę, do której została powołana<sup>4</sup>. Współcześnie jednak coraz

---

<sup>1</sup> Nazwa pochodzi z łac. *schola* (*szkoła, lekcja, wykład*), a ta z kolei — z greckiego *skhole*, co oznaczało pierwotnie *wolny czas (bezczynność, spokój, odpoczynek)*. Por. W. Boryś: *Słownik etymologiczny języka polskiego*. Kraków 2008, s. 604. Rzeczownik na tyle dobrze zadomowił się w polszczyźnie, że nie odczuwamy jego zapożyczenia.

<sup>2</sup> Por. *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*. T. 6. Red. T. PILCH. Warszawa 2009 (hasło: *szkoła*).

<sup>3</sup> *Ibidem*, s. 428.

<sup>4</sup> Por. *Sztuka nauczania. Szkoła*. Red. K. KONARZEWSKI. Warszawa 1992.

rzadziej uczniowie gromadzą się z własnej inicjatywy wokół nauczycieli. Częściej — nauczyciele czekają na swych uczniów. Przyczyny takiej sytuacji należy upatrywać w zachwianiu pierwotnych stosunków interpersonalnych uczeń — uczeń, uczeń — nauczyciel. Te okoliczności wpłynęły też na fakt, że szkoła często kojarzy się z przymusem oraz nudą.

Badacze zauważają również, że w szkole funkcjonuje tzw. „ukryty program szkoły”<sup>5</sup>. Pojęcie to, użyte pierwszy raz przez Philipa Jacksona (w 1968 roku), rozumiane jest jako „to, co szkoła czyni (wpaja, daje) młodym ludziom do niej uczęszczającym, mimo że to »coś« wcale nie zostało zaplanowane”<sup>6</sup>. *Ukryty program* oznacza wszystko, czego niecelowo uczy przebywanie w szkole oraz czego mimowolnie uczy nauczyciel. *Ukryty program* to również „nieuświadomiane oczekiwania nauczycieli wobec swoich uczniów”<sup>7</sup>. Z *ukrytego programu szkoły* wynikają niska samoocena i niskie poczucie własnej wartości młodych ludzi, a dalej — stres i strach. Program ten kryje się wszędzie, między innymi w programach i planach nauczania, treściach, metodach kształcenia, również w podręcznikach, a także w zachowaniach nauczycieli<sup>8</sup>.

Szkoła często wiąże się z przymusem. *Musisz iść do szkoły* — takie słowa każdy uczeń usłyszał zapewne od swoich rodziców. Przymus dotyczy nie tylko wyjścia ucznia do szkoły. To jeden z komponentów, który jest wszechobecny również w samej instytucji. „Uczeń nie ma wpływu na większość elementów systemu kształcenia: plan i program nauczania, tygodniowy rozkład lekcji, metody pracy stosowane na lekcji, dobór zadań do wykonania. Nie decyduje o tym, z kim przez najbliższe lata będzie chodził do klasy, z kim będzie siedział w ławce ani jacy nauczyciele będą go uczyć”<sup>9</sup>.

Fakty te nie pozostają bez reakcji ze strony ucznia. Odzwierciedlają się też w jego języku. Uczniowie przydają instytucji, w której spędzają ponad 6 tysięcy godzin<sup>10</sup>, nazwy zdradzające niechętny do niej stosunek, np.: *buda*,

---

<sup>5</sup> D. PANKOWSKA: *Podłoga ważniejsza od ucznia, czyli o ukrytym programie szkoły*. „Psychologia w Szkole” 2008, nr 3, s. 30. Badacze posługują się również innymi nazwami tego pojęcia, jak: *niejawny* bądź *latentny program*; stosują także nazwy: *pozadydaktyczne skutki szkoły*, *uboczne skutki szkoły*, *wtórne konsekwencje*. Por. też A. JANOWSKI: *Uczeń w teatrze życia szkolnego*. Warszawa 1995.

<sup>6</sup> A. JANOWSKI: *Uczeń w teatrze...*, s. 87.

<sup>7</sup> J. LENKIEWICZ: *Czym są ukryte programy szkoły?*. „Edukacja i Dialog” 1994, nr 6, s. 19.

<sup>8</sup> Por. D. PANKOWSKA: *Podłoga ważniejsza od ucznia...*, s. 30.

<sup>9</sup> Ibidem, s. 33.

<sup>10</sup> Według *Raportu OECD* (2012), polski uczeń między 7. a 14. rokiem życia spędza w szkole ponad 6 tysięcy godzin. Por. <http://www.oecd.org/education/> [data dostępu: 11.12.2013].

zakład karny, więzienie, karcer, komisariat, rudera, dziadostwo, obóz koncentracyjny, szkoła przetrwania, katownia<sup>11</sup>. Nazwy te konotują „przygnębianie”, „stłamszenie” (buda); „lęk”, „przymus” i „wrogość” (obecne w nazwach: katownia, obóz koncentracyjny, karcer, zakład karny, więzienie, komisariat) oraz „brzydotę”, a więc miejsce, w którym się nie chce przebywać (w nazwach: rudera, dziadostwo).

W szkole młodzi ludzie muszą się świadomie podporządkować władzy nauczycielskiej. To nauczyciel decyduje o prowadzonej lekcji, o jej temacie, od niego zależy, jaką aktywność wybierze, ile będzie trwała wypowiedź wezwanego do odpowiedzi ucznia. Badacze nazwali to zjawisko „władzą nad mową”<sup>12</sup>. Wychowawca może skrócić czas przerwy, tłumacząc, że *dzwonek jest dla nauczyciela*. Ogranicza on również czas wolny uczniów, narzucając pracę domową: „Sposób organizacji procesu nauczania w typowej szkole, wpisujący w rolę ucznia podporządkowanie się nauczycielowi, przekazuje uczniowi wyraźny komunikat: »nie jesteś ważny w szkole; nie liczą się twoje zainteresowania, potrzeby, preferencje — masz się podporządkować«”<sup>13</sup>.

I na tę sytuację uczeń odpowiada „po swojemu”, tworząc przezwiska nauczycieli, które sugerują zbytnią surowość uczących (w metaforze sięgającej do pojęcia ostrości), np.: *kat, kosa, żyłeta, kosiarz, siekiera*, oraz fakt, że przerażają oni uczone przez siebie dzieci i nie budzą szacunku. Można to wyczytać z przezwisk sięgających do eponimów lub do określeń dezawuuujących pozytywne właściwości intelektualne, np.: *zombi, gandalf, żal, koszmar, gnój, cep, głupek*. Niektórzy uczniowie podporządkowują się jednak całkowicie i zwracają się do nauczycieli z należytym szacunkiem, np.: *pan, pani*.

Poza stałą subordynacją uczeń musi być przygotowany/uodporniony na proces ciągłego oceniania jego zachowania i wiedzy: „Niemal każda wypowiedź ucznia na lekcji podlega ocenie, ponieważ większość nauczycieli werbalnie lub niewerbalnie daje sygnał »dobrze«, »żle«, »nie całkiem poprawnie«. [...] Codziennością ucznia jest taki sposób porozumiewania się na lekcji, który podkreśla podrzędność jego pozycji w interakcji z nauczycielem”<sup>14</sup>. Ocenianie jest procesem, który łączy się ze szkołą: stopnie miały służyć informowaniu ucznia, jakie partie materiału opanował, a jakich musi się nauczyć. Bywa jednak, że ocena staje się „narzędziem terroru w rękach nauczycieli”<sup>15</sup>. Ocenianiu podlegają także zachowanie

<sup>11</sup> Wszystkie przykłady pochodzą z materiału badawczego do pracy magisterskiej Katarzyny Kurtycz napisanej pod moim kierunkiem w 2010 roku.

<sup>12</sup> Por. A. JANOWSKI: *Uczeń w teatrze...*

<sup>13</sup> Ibidem, s. 51.

<sup>14</sup> D. PANKOWSKA: *Podłoga ważniejsza od ucznia...*, s. 35.

<sup>15</sup> A. SAMSON: *20 tysięcy godzin w budzie*. Warszawa 2003, s. 43.

oraz wygląd uczniów, sposób siedzenia, mówienia, reagowania. Nie dziwi więc fakt, że oceny, przede wszystkim te niskie bądź też uznawane za niesprawiedliwe, uzyskują w języku uczniów wartościowanie negatywne. Ich nazwy nawiązują do niewłaściwych cech wystawiającego, konotują niską wartość lub intensywne, nieprzyjemne i groźne w skutkach wydarzenia: *chamstwo, edztwo, bezsens, oszustwo, kłamstwo, nie fer, badziewie, szajs, kłapa, katastrofa, bomba atomowa, lufa, maczuga Herkulesa, kapa, kapsko, bania, pała, lufa, gleba, gała, żal*<sup>16</sup>. Podobne reakcje wywołuje w uczniach dziennik. To w ich oczach oznaka zniewolenia i mroczna tajemnica: *lista więźniów, czarna skrzynka, akta więźniów, księga prawdy, mroczna księga, księga zbrodni, zeszyt strachu, kapownik*.

Uczniowie oceniają też siebie wzajemnie: „To, jak się zachowują i jacy są w oczach kolegów, będzie skutkowało ich pozycją w grupie, otrzymywanymi wyrazami sympatii lub wrogości, byciem zauważanym albo ignorowanym”<sup>17</sup>. Niską pozycję uczniów powtarzających klasę ich koledzy ujawniają w nazwach, np.: *który kibluje, kiblujący, kibel, kiblarz, który siupnął, rok więzienia gratis, nieuk, frajer, prostak, tłumok, cymbał, marniak, żal.pl, down, kaleka, osioł*. Nazwy te po raz kolejny wskazują na szkołę jako miejsce postrzegane jako wrogie, ograniczające, nieprzyjemne, a osoba, której zdarzyło się w niej zostać dłużej — nie z własnej woli — określana jest jako ta o niskich właściwościach intelektualnych lub fizycznych.

Według Doroty Pankowskiej, nauczyciele pełnią podwójną funkcję w ukrytym programie nauczania. Nauczyciel rządzi w szkole, a dodatkowo ma również swój indywidualny ukryty program, gdyż „deklarując pozytywne nastawienie do dzieci czy młodzieży, w codziennych kontaktach zachowuje się w sposób, który świadczy o zupełnie odmiennej postawie — np. bywa obojętny na problemy uczniów, wywołuje ich do odpowiedzi, posługując się numerami z dziennika, nie uśmiecha się, nie słucha, jest surowy, autorytarny czy agresywny”<sup>18</sup>. Jest jak *generał* — piszą uczniowie, uznając pokój nauczycielski, w którym gromadzą się nauczyciele, za miejsce groźne, nieprzyjemne lub odrażające. Wyliczają: *to zlot czarownic, burdel, melina, dom wariatów, dom grozy, jama chama, pokój zagłady*. Te określenia współgrają w ocenie z opisami badaczy, którzy pisząc o instytucji, stwierdzają: „układy demokratyczne przyjmowane są [w niej — B.N.S.] z niezwykłą niechęcią i nieporadnością. Szkoła nie uczy porozumienia i przyjaznego współdziałania [...]. Trzyma się z dala od przeżyć i emocji

<sup>16</sup> Oceny wysokie przywoływały neologizmy (lub frazy) nacechowane pozytywnie, np.: *good, barowy, przo, cel, mega, oł jea, żyć, nie umierać*.

<sup>17</sup> D. PANKOWSKA: *Podłoga ważniejsza od ucznia...*, s. 37.

<sup>18</sup> Ibidem, s. 38.

swoich wychowanków, zapatrzona we własne zadania intelektualne i obowiązki kształcenia umysłów”<sup>19</sup>.

To swoiste kształcenie umysłów wiąże się z nieprzyjemnymi sytuacjami, w których uczestniczą uczniowie. Za takie uznawane są np.: odpytywanie na forum klasy, niezapowiedziane kartkówki, sprawdziany. Rzeczywistość szkolna nie wyzwała pozytywnych emocji w młodych ludziach, a wszechobecny przymus wytwarza specyficzne nastawienie się do przyjmowania wiedzy, zwłaszcza zaś do odpowiedzialnego uczenia się. Znajduje to odzwierciedlenie w języku. Uczniowie zdarzenie uczenia się określają synonimami: *stukać* (metafora topornego procesu uczenia się), *kuć* (pot. „uczyć się intensywnie, z dużym wysiłkiem, zwykle bezmyślnie, na pamięć”) oraz *wkuwać* (pot. „nauczyć się czegoś z trudem, z wysiłkiem, często na pamięć, w sposób mechaniczny, bezmyślny”)<sup>20</sup>. Zaznaczają też, że korzystają ze specyficznej pomocy w trakcie sprawdzianów, co sami określają w metaforach pojęciowych jako: *spisywać*, *zżynać*, *ściągać*, *zjeżdżać*, które nawiązują do korzystania z czyjejś wiedzy (*spisywać*), do robienia tego w sposób intensywny i chaotyczny (*zżynać*, *zjeżdżać*), często bez świadomości i zgody tej drugiej osoby (*ściągać*). Niezapowiedziane kartkówki czy sprawdziany są nazywane: *masakrą*, *horrorem*, *mandatem*, *wtopą*, *wpadką*, *rzeźnią*, *nędzą*, *dniem ostatecznym*, *stawką większą niż życie*, *koszmarem w jasny dzień*. Nie pojawia się w tej grupie nazw ani jedno pozytywnie nacechowane określenie, a tylko kilka ma nacechowanie neutralne (*sprawdzian*, *test*, *klasówka*).

W takiej sytuacji nie dziwi fakt, że stres i lęk to reakcje, które uczniowie uznają najczęściej za efekty funkcjonowania w szkole. Teresa Bach-Olasik przeprowadziła kwestionariusz dotyczący uczniowskiego lęku i stresu. Jedno z pytań brzmiało: *Jakie emocje i stany przeżywasz w szkole?*. Na pierwszym miejscu uczniowie wymienili *lęk*. Kolejnymi były: *nuda*, *napięcie*, *przymus*. Negatywne emocje lokowały się na pierwszych osiemnastu miejscach, a pozytywne — dopiero od dziewiętnastego<sup>21</sup>. Ten znaczący fakt demaskuje obecną szkołę jako tę, w której panuje lęk, strach i stres. Coraz częściej słyszymy w kręgach szkolnych (i czytamy na szkolnych forach internetowych): *Jestem taka zestresowana*; *Wszystko przez ten stres*; *Stresuję się bardzo często*; *Nie stresuję się*; *Muszę sobie radzić ze stresem*.

Czym tak naprawdę jest *stres*? Samo pojęcie zostało przez polszczyznę zapożyczone z języka angielskiego, słowo *stress* oznacza ‘nacisk, presję,

<sup>19</sup> M. PASCHAŁSKA: *Koncepcje kształcenia ogólnego z punktu widzenia postulatu „uczyć się, aby być”*. W: *Model wykształconego Polaka. Materiały sesji naukowej PAN. Komitet Badań i Prognoz „Polska 2000”*. Red. B. SUCHODOLSKI. Wrocław 1980, s. 222.

<sup>20</sup> Por. *Słownik języka polskiego*. T. 1. Red. M. SZYMCAK. Warszawa 2000, s. 1079; *Słownik języka polskiego*. T. 3. Red. M. SZYMCAK. Warszawa 2000, s. 730.

<sup>21</sup> Por. T. BACH-OLASIK: *Doświadczenia szkolne źródłem lęku*. „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 1991, nr 6, s. 247–251.

napór, wysiłek'<sup>22</sup>. Termin wprowadzono w 1926 roku<sup>23</sup>, ale samo pojęcie rozmaite dyscypliny tłumaczą różnie. W języku polskim oznacza między innymi: „stan wzmożonego napięcia nerwowego, będący reakcją na działanie negatywnych bodźców fizycznych lub psychicznych”<sup>24</sup>. Współczesne znaczenie ma, jak widać, mocne zakorzenienie w swym obcym pierwsłowie (*naciskać, napierać*). Według Władysława Kopalińskiego, *stres* to „czynnik fizyczny, chemiczny bądź też emocjonalny (jak uraz, alergen czy strach), do którego organizm nie potrafi się wystarczająco przystosować i który powoduje napięcia fizjologiczne, mogące być korzystne dla organizmu, albo przyczynia się do wybuchu choroby. To też w psychologii bardzo silne napięcie”<sup>25</sup>.

W *Medycznym słowniku encyklopedycznym* termin ten ma dwa objaśnienia. Pierwsze z nich przedstawia to pojęcie z psychologicznego punktu widzenia, jest to „wzmożone napięcie emocjonalne prowadzące do zaburzenia funkcjonowania organizmu i psychiki wywołane stresorem”<sup>26</sup>. Inne źródła podają, że jest to „zagrożenie i zakłócenie warunkujące niezaspokojenie potrzeb, utratę wartości”<sup>27</sup>. Drugie objaśnienie encyklopedyczne o charakterze biologicznym tłumaczy *stres* jako „stan, który przejawia się zespołem zmian, wywołanych w całym organizmie człowieka lub zwierzęcia przez czynnik stresujący, który działa na organizm”<sup>28</sup>.

Można dodać, że w specyficzny sposób stres oddziałuje na język. „Zapisał się” też w licznych frazeologizmach, których w swych wypowiedziach używają uczniowie, np.:

— stres to *wojna nerwów*;

---

<sup>22</sup> W angielszczyźnie wyraz *stress* jest znany od XIV wieku w formach *stres*, *stresse* i jest częściowo skróceniem od dawniejszego *distress* — *rozpacz, cierpienie, ciasne położenie, nieszczęście*, a częściowo — pożyczką ze starofrancuskiego *destresse* — *zwężenie, ograniczenie, ciasne położenie, ucisk, nieszczęście*. Wymienione formy swój początek mają w łacinie — pochodzą od łacińskiego imiesłowu *strictus*, od czasownika *stringere* — *ściskać*, oraz imiesłowu *districtus* od czasownika *distringere* — *utrudniać*. Formy łacińskie mają rodowód praindoeuropejski — wywodzą się od rdzenia *\*streig-* — *naciskać*. Por. *The American Heritage Dictionary of the English Language*. Ed. H. MIFFLIN. Boston 2000, s. 1300; W. KOPALIŃSKI: *Słownik wyrazów obcych*. Warszawa 2000, s. 475.

<sup>23</sup> Użył go Walter Cannon, by określić zewnętrzne czynniki destabilizujące życie (tzw. homeostazy). W dzisiejszym znaczeniu wprowadził je Hans Selye w latach 30. XX wieku. Por. R. VINER: *Putting Stress in Life: Hans Selye and the Making of Stress Theory*. „Social Studies of Science” 1999, vol. 29, no 3, s. 391–410.

<sup>24</sup> *Słownik języka polskiego*. T. 3..., s. 348.

<sup>25</sup> W. KOPALIŃSKI: *Słownik wyrazów obcych*. Warszawa 2000, s. 475.

<sup>26</sup> Por. *Medyczny słownik encyklopedyczny*. Red. M. BARCZYŃSKI, J. BOGUSZ. Kraków 1993, s. 384.

<sup>27</sup> D. CHOROŚ: *W pułapce stresu*. „Nowa Szkoła” 2006, nr 1, s. 26–31.

<sup>28</sup> *Medyczny słownik encyklopedyczny...*, s. 384.

- w stresie *nerwy kogoś zjadają/zżerają; traci się nerwy; traci się panowanie nad nerwami/nad sobą; traci się rozum; nerwy kogoś ponoszą lub nerwy komuś puszczają;*
- w stresie *trzeba panować nad nerwami; trzymać nerwy na wodzy; należy mieć nerwy jak postronki; mocne nerwy;*
- w stresie można też być *kłębkiem nerwów*<sup>29</sup>.

Z definicyjnego rozróżnienia wynika, iż można wydzielić stres psychologiczny i stres fizjologiczny — „choć z reguły jednemu towarzyszy drugi i oba procesy są współzależne”<sup>30</sup>. Takiego rozróżnienia dokonał autor pierwszej koncepcji dotyczącej powstawania stresu Hans Selye, który rozumiał pojęcie jako „niespecyficzną reakcję organizmu, powstającą w wyniku oddziaływania szkodliwych bodźców — stresorów”<sup>31</sup>. Uważał, że stres jest cechą świata zewnętrznego, a tym samym nie zależy od samego człowieka, na co wyraźnie wskazują frazeologizmy z komponentem *nerwy*. Na podstawie tej definicji Elżbieta Węglińska skonkretyzowała *stres szkolny* jako „reakcję organizmu na wszelkiego rodzaju obciążenia związane z procesem uczenia się zakłócające proces regulacji psychicznej”<sup>32</sup>.

Podobnie jak stres, także pojęcie *lęku* nie ma jednego wy tłumaczenia. Badacze różnych dyscyplin naukowych bardzo różnie rozumieją to zjawisko. Większość z nich jest jednak zgodna co do tego, że *lęk* oznacza: „grupę reakcji emocjonalnych na bodźce działające z zewnątrz oraz z wnętrza organizmu. Charakteryzuje je negatywne zabarwienie emocjonalne, irracjonalność, niecelowość, uporczywość oraz wyraźne objawy fizjologiczne”<sup>33</sup>. W języku polskim *lęk* oznacza „uczucie trwogi, obawy przed czymś”, a „w psychologii: strach występujący bez wyraźnych przyczyn”<sup>34</sup>. Pierwotne znaczenie (*wyginać się, zginać się ze strachu, z przerażenia*)<sup>35</sup> nawiązuje do fizjologicznych reakcji na emocję. *Lęk* może więc być rozumiany jako uczucie, które nieodłącznie wiąże się ze stresem — jako jego objaw. Według Teresy Bach-Olasik, *lęk*, który doskwiera uczniom, rozumiany jest jako emocja, którą

<sup>29</sup> Por. S. SKORUPKA: *Słownik frazeologiczny języka polskiego*. T. 2. Warszawa 1985.

<sup>30</sup> *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*. T. 5. Red. T. PILCH. Warszawa 2006, s. 1061.

<sup>31</sup> H. SELYE: *Stres okiełznany*. Przekł. T. ZALEWSKI. Warszawa 1977, s. 15.

<sup>32</sup> E. WĘGLIŃSKA: *Sytuacje stresowe w szkole i ich wpływ na wyniki w nauce*. [http://www.eduforum.pl/modules.php?name=Publikacje&d\\_op=getit&lid=3592](http://www.eduforum.pl/modules.php?name=Publikacje&d_op=getit&lid=3592), s. 14 [data dostępu: 5.01.2013].

<sup>33</sup> M. JALINIK: *Lęk szkolny*. „Edukacja i Dialog” 1995, nr 6, s. 56.

<sup>34</sup> Por. *Słownik języka polskiego*. T. 2. Red. M. SZYMCAK. Warszawa 1981, s. 29.

<sup>35</sup> *Lęk* — *lękać się* od XV wieku — ‘bać się, odczuwać strach’, ‘niepokoić się o coś’; jednokrotne *lęknąć* stp. Od XV wieku ‘przestraszyć się, przerazić się’, też ndkn. ‘bać się, przerażać się’. Psł. \**lękatī* (> \**lēcati*) ‘wyginać się, zginać się > ‘wyginać się ze strachu, z przerażenia’, czas. wielokr. od psł. \**lękatī*, \**lęko* ‘giąć, krzywić; wyginać, naciągać, napiąć’. Od tego rzeczownik odczasownikowy *lęk* — od XVI wieku ‘uczucie trwogi, obawa, strach’. W. BORYŚ: *Słownik etymologiczny...*, s. 286.



charakteryzuje gotowość do odczuwania zagrożenia osobistego w różnych sytuacjach mających miejsce w szkole<sup>36</sup>. To „najbardziej destrukcyjna emocja, która ma wpływ zarówno na osobowość dziecka, jak też na jego zachowania społeczne”<sup>37</sup>.

Opisując stres w szkole, badacze wyróżniają wywołujące go stresory: brak umiejętności samodzielnego uczenia się oraz motywacji do nauki, niskie zdolności, nadmierne obowiązki szkolne. Dostrzegają także, że młodzież ma problemy społeczne wynikające z wysokich wymagań, jakie stawiają im rodzice, z trudności w porozumiewaniu się z dorosłymi, z braku akceptacji ze strony kolegów; przyczyną stresu bywają także problemy emocjonalno-uczuciowe, jak brak bliskiej osoby czy strach przed dorosłością<sup>38</sup>. Z kolei źródłem lęku w szkole są niewątpliwie: odpytywanie, instytucjonalny charakter szkoły, niewłaściwe interakcje uczeń – nauczyciel.

Zjawisko stresu nie jest jednolite. Hans Selye dokonał jego podziału ze względu na oddziaływanie na człowieka. Wyróżnił *distres* i *eustres*. Pierwszy z nich jest szkodliwy dla ucznia: „blokuje koncentrację, negatywnie wpływa na wytrzymałość i kreatywność”<sup>39</sup>. Drugi zaś — jest pozytywny. To właśnie on przyczynia się do prawdziwych wyczynów ucznia: „określa konieczną aktywizację organizmu, bez której nie mógłby mieć żadnych osiągnięć”<sup>40</sup>, wpływa więc na aktywność młodego człowieka. Za niski powoduje, że ma on poczucie znudzenia, bezużyteczności, bezsilności, a zbyt wysoki skutkuje zaburzeniami koordynacji, zwolnionym refleksem, niemożnością skoncentrowania się, uczuciem lęku<sup>41</sup>. Można zaobserwować, że wielu uczniów potrzebuje niewielkiej dawki stresu, potrafią się wtedy lepiej realizować. Jednak zbyt długie pobudzenie prowadzi do między innymi nerwowości i frustracji. Stąd wniosek, że jedynie optymalny poziom stresu ma pozytywne właściwości, uczniowie doświadczają wtedy odprężenia fizycznego, mają szybszy refleks, wyostrzoną uwagę, są pełni optymizmu.

Podobnie jak stres, lęk ma pozytywne i negatywne działanie na psychikę oraz postępowanie ucznia: „Lęk pobudza do działania, kreatywności, wynalazczości. Lęk sprzyja kontroli zachowania, wyzwala działania obronne, ogranicza lub rozwija”<sup>42</sup>. Kiedy jednak uczniowie nie potrafią kontrolować tej emocji, dochodzi do zachwiania obrazu „ja” rzeczywistego, w wyniku czego uczeń stosuje mechanizmy obronne, które mają na celu tłumienie

<sup>36</sup> Por. T. BACH-OLASIK: *Lęk i szkoła*. „Nowa Szkoła” 1993, nr 3, s. 163.

<sup>37</sup> A. PLEWIŃSKA: *Konsekwencje lęku szkolnego*. „Edukacja i Dialog” 2007, nr 4, s. 54.

<sup>38</sup> Por. M. KUŚPIŃ: *Pokonać stres*. „Remedium” 2006, nr 7–8, s. 44–45.

<sup>39</sup> D. CHOROŚ: *W pułapce stresu...*, s. 27.

<sup>40</sup> Ibidem.

<sup>41</sup> Por. E. WĘGLIŃSKA: *Sytuacje stresowe...*, s. 13.

<sup>42</sup> Por. M. SITARCZYK: *Lęk. Tworzy czy niszczy?*. „Język Polski w Szkole — Gimnazjum” 1999, nr 2, s. 98.

lęku. Objawia się ono agresją uczniów — reakcją, która może przybierać postać agresji siłowej, jak np. pobicie kolegi, lub agresji werbalnej, np. klótni, obrażania, złorzeczenia sytuacjom i przedmiotom<sup>43</sup>. Gdy uczeń nie może pozwolić sobie na rozładowanie złych emocji na konkretnych osobach, np. na nauczycielu czy rodzicach, swą agresję wyładowuje często na osobach, przedmiotach, które nie przyczyniły się do złego samopoczucia ucznia. Z wiekiem agresja motoryczna przekształca się w agresję werbalną, a „w miarę jak dziecko dorasta, podlega ona coraz większej, coraz bardziej skutecznej kontroli i liczba przejawów agresji w zachowaniu się zmniejsza”<sup>44</sup>.

Na lęk panujący w szkole wpływają dwie przyczyny. Pierwsza z nich wynika ze stawiania dziecku wymagań przekraczających jego możliwości, druga — z za niskich wymagań. Skutki lęku w sytuacji edukacyjnej zazwyczaj oddziałują nie tylko na teraźniejszą sytuację ucznia, lecz mają także znaczny wpływ na jego przyszłe życie.

Coraz więcej badaczy zajmuje się problemami stresu i lęku w szkole, ale każda dziedzina nauki postrzega je inaczej, dlatego też trudno nakreślić jeden definicyjny obraz pojęć. Wiadomo tylko, że stres towarzyszy i dorosłym, i młodym ludziom, a jak celnie ujął to Hans Selye: „Całkowita wolność od stresu to śmierć, gdyż stres obecny jest w każdym ludzkim działaniu”<sup>45</sup>. Lęk z kolei został trafnie nazwany przez Antoniego Kępińskiego „solą naszych przeżyć”, gdyż „bez niego życie nie miałoby smaku, pokonując bowiem lęk — co jest konieczne, by rozszerzać swą przestrzeń życiową — doznajemy uczucia zadowolenia, że my jesteśmy zwycięzcami, a nie otaczający nas świat”<sup>46</sup>.

Organizm każdego człowieka, a więc także ucznia, reaguje na stresory pewnymi skomplikowanymi mechanizmami fizjologicznymi. Objawy związane ze stresem przedstawiła na forum internetowym gimnazjalistka, którą stres dopada przed wystąpieniami publicznymi: *Drżą mi wtedy ręce, serce bije z całych sił, cała się trzęsę, mam skurcze mięśni*<sup>47</sup>. W sytuacjach stresowych wzrasta poziom innych hormonów, które działają na organizm, powodując specyficzne reakcje<sup>48</sup>.

<sup>43</sup> Inne reakcje wynikające z prób tłumienia lęku to: regresja, fiksacja, rezygnacja. Postawy te opisuje M. Tyszkowa: *Problemy psychicznej odporności dzieci i młodzieży*. Warszawa 1972, s. 89–92.

<sup>44</sup> Ibidem, s. 89.

<sup>45</sup> H. SELYE: *Stres okiełznany...*, s. 32.

<sup>46</sup> A. KĘPIŃSKI: *Lęk*. Warszawa 1995, s. 284.

<sup>47</sup> Wszystkie wypowiedzi uczniów cytowane w opracowaniu za: *Sposoby na stres przy odpowiedzi ustnej*. <http://forum.szkola.net/printview.php?t=2284&start=0&sid=d7d42b454885164f6e78acdf998e6202>, a także: <http://www.bravo.pl/zycie/artykuly/stres-w-szkole-jak-go-pokonac-i-nie-zwariowac/ida,1006966/> [data dostępu: 5.01.2013].

<sup>48</sup> Por. I.R. GALICKA-PEACHTA: *Stres w szkole — jak potwora uczynić przyjacielem*. Warszawa 2005, s. 50.

Można zaobserwować następujące objawy stresu uczniów i łączącego się z nim lęku: uczucie tętnienia, uczucie „ściśnięcia” gardła, trudności w oddychaniu, odczucie duszności, napięcie gałek ocznych, ból uszu, osłabienie słuchu, zawroty głowy, zaczerwienienie lub bladość twarzy, wysypkę, bolesność okolic szyi, ból serca, stan niepokoju i lęku, niestrawność, ból brzucha, zaparcia lub rozwolnienia, drżenie palców rąk, obgryzanie paznokci, ale również objawy ogólne, takie jak: płaczliwość, złe samopoczucie, osłabienie, uczucie znużenia fizycznego lub psychicznego, zgrzytanie zębami w czasie snu, apatia<sup>49</sup>. Uczniowie piszą: *Kiedy jestem w domu, rozmyślam i panicznie boję się szkoły. W nocy nie mogę spać, budzę się co pół godziny... Rano przed wyjściem bierze mnie na wymioty.. panikuję, pocą mi się ręce... Masakra jakaś; Przed każdą matematyką umieram. Zaczyna mnie boleć brzuch, ręce mam bardziej zimne niż zwykle; Mam koleżankę, która dostaje drgawek przed referatem z historii.*

Dla nastolatków szkoła to niewątpliwie największe źródło stresu, napięć i lęków. „Przez pięć dni w tygodniu, najczęściej około godziny 8 rano setki tysięcy polskich uczniów ma niedające im przełknąć śniadania mdłości, wymiotuje, dostaje biegunki, skarży się na bóle brzucha i głowy lub dostaje naglej wysokiej gorączki. [...] Wszystko to powoduje perspektywa pójścia do szkoły i spotkania z czającym się w zakamarkach szkolnych korytarzy, klas i pracowni nieuchwytnym potworem — szkolnym stresem”<sup>50</sup>. Uczniowie potwierdzają: *a ten stres, ja po prostu tam nie wyrabiam, szkoła jest dla mnie traumą.*

Wymienione objawy dotyczą strefy somatycznej, jednak również w sprawności myślenia zauważalne są: luki pamięci, niemożność skoncentrowania się, nadmierny natłok myśli. Stres wpływa na emocje uczniów i powoduje lęk, zamykanie się w sobie, zakłopotanie, złość, agresję, niepokój, rozdrażnienie, nerwowość, depresję. Wraz z lękiem wyzwalają się specyficzne zachowania: trudności z mówieniem, zbyt impulsywne reakcje, drżenie, tiki nerwowe, wysoki i nerwowy ton głosu<sup>51</sup>. W szkole jest wiele sytuacji, które przyprawiają uczniów o szybsze bicie serca<sup>52</sup>. Takimi lękotwórczymi sytuacjami są wystąpienia na forum klasy, odpowiedź ustna przy tablicy czy

<sup>49</sup> Por. ibidem, s. 51.

<sup>50</sup> A. SAMSON: *Być uczniem i przetrwać, czyli szkoła przeżycia szkoły*. Kraków 2001, s. 5.

<sup>51</sup> Por. I.R. GALICKA-PŁACHTA: *Stres w szkole...*

<sup>52</sup> Tzw. trudnych, definiowanych przez psychologów jako: sytuacja, która: „ma miejsce, gdy dochodzi do nierównowagi między potrzebami i zadaniami a sposobami i warunkami ich realizacji. Nierównowaga ta dotyczy sytuacji normalnej, która powoduje, że zakłócony zostaje normalny przebieg aktywności i zmniejsza się prawdopodobieństwo realizacji zadania na poziomie normalnym. Zaburzenia przewidywalności sytuacji, zwiększające prawdopodobieństwo niepowodzenia (zagrożenia celu), definiują na nowo sytuację jako trudną, a człowiek, aby sobie poradzić, musi zmobilizować dodatkowe zasoby”. M. MARUSZEWSKI, J. REYKOWSKI, T. TOMASZEWSKI: *Psychologia jako nauka o człowieku*. Warszawa 1966, s. 235.

recytacja wiersza, np.: *na polskim też było strasznie, bo nie rozumiałam, czego chce ode mnie nauczycielka, jej pytania były po prostu z kosmosu, a ja milczałam beznadziejnie...; Moja kumpela tak boi się jednej nauczycielki, że kiedy recytuje wiersz po niemiecku, a pani się na nią nie patrzy, to idzie jej doskonale, gdy pani choćby zerknie, zaraz się jąka; Ja zawsze jak wygłaszam coś dłuższego na forum klasy, to głos mi się trzęsie, nie mówiąc już o rękach, nogach, a czasami nawet i o powiekach.*

Badania wykazały, że „uczniowie odczuwający zagrożenie nie potrafią formułować jasno myśli, a nawet czują zupełną pustkę w głowie, nie mogą podać sensownej odpowiedzi, chociaż wiedzą, jaka powinna być”<sup>53</sup>. Z kolei „odpytywanie w klasie, zwłaszcza przy tablicy, zawiera w sobie szereg zagrożeń — dla opinii ucznia w oczach nauczyciela i kolegów, dobrej oceny i poczucia własnej wartości (gdy się nie powiedzie, grozi wyśmianie), toteż większość uczniów, szczególnie starszych, wymienia tę sytuację jako trudną do zniesienia i wywołującą lęk”<sup>54</sup>. Uczennica tak przedstawia strach przed lekcją: *Praktycznie przed każdą lekcją czuje się strach. „A nuż zapyta akurat mnie” — wszyscy uczniowie są gnębieni przez takie natrętne myśli. Lekki strach zazwyczaj przekształca się w panikę, jeśli nauczyciel okazuje się prawdziwą „kosą”. Uczeń zwykle boi się zawieść nauczyciela*<sup>55</sup>. Kolejna wypowiedź ucznia: *Najczęściej odczuwam lęk w szkole. Jestem okropnie nerwowa i pomimo to, że umiem, bardzo się boję. Najgorsze jest dla mnie to, że nie mogę tego strachu ukryć, że inni widzą, jak drżą mi ręce i nie tylko, ja po prostu się trzęsę. Boję się tego, co powiedzą o mnie inni*<sup>56</sup>.

Tak o swoim problemie pisze gimnazjalistka na forum internetowym: *Kiedy mam kartkówkę lub klasówkę, bardzo się denerwuję, nie obgryzam paznokci, ale jestem bardzo nerwowa i łatwo tracę nad sobą panowanie. Nawet stresuję się, gdy już jestem przygotowana do klasówki. Nie wychodzę z domu, bo dużo lekcji. Potem śnią mi się koszmary..., że nic nie umiałam na klasówce.*

Uczniowie nie mogą w szkole uniknąć zjawiska rywalizacji. Zapewne ono również może działać jako stresor. „Wywołują je często — świadomie lub nie — nauczyciele, ale także sam uczeń »czuje się zobowiązany« stanąć do ustawicznego »wyścigu«, do walki o dobre oceny”<sup>57</sup>. Nauczyciele zauwa-

---

Sytuacje trudne mogą wywoływać w uczniach przykre przeżycia emocjonalne i powodować stany silnego napięcia emocjonalnego, które powstają w wyniku przeciążenia psychicznego. Por. M. TYSZKOWA: *Problemy psychicznej odporności dzieci i młodzieży*. Warszawa 1971, s. 21.

<sup>53</sup> E. WĘGLIŃSKA: *Sytuacje stresowe...*, s. 15.

<sup>54</sup> M. TYSZKOWA: *Problemy psychicznej odporności...*, s. 19.

<sup>55</sup> D. CHĘTKOWSKI: *Z budy czy spuścić ucznia z łańcucha*. Kraków 2003, s. 22.

<sup>56</sup> G. KLIMOWICZ, J. KOŚCIANEK-KUKACKA, W. KOZŁOWSKI: *Dylematy ucznia. Z doświadczeń dorastającej młodzieży*. Warszawa 1994, s. 14.

<sup>57</sup> E. WĘGLIŃSKA: *Sytuacje stresowe...*, s. 15.

żają również, że rywalizacja wynika z nadmiaru ambicji, z chęci dorównania innym, a powoduje lęk, frustrację oraz wzmożone napięcie emocjonalne<sup>58</sup>.

Stres w szkole może wynikać także ze złych interakcji uczniów — nauczyciel: „Często reakcje stresowe wywołuje sam kontakt z nauczycielem, wobec którego uczeń żywi przekonanie, że jest wobec niego nieżyczliwy, zbyt krytyczny albo też, że jego oczekiwania przerastają możliwości dziecka i może ono stracić jego przychylność”<sup>59</sup>. Uczennica pisze: *Ja bałam się jednej nauczycielki, bo [...] bałam się jej włosów, bałam się przez moje głupie sny i przez to, że się ciągle na mnie patrzała.*

Zaburzone relacje uczeń — uczeń, wynikające z niezgodności interesów, poglądów, postaw lub celów między dwiema osobami, także wpływają negatywnie na psychikę młodego człowieka. W trakcie konfliktu młodzi ludzie niechętnie uczęszczają do szkoły, gdyż boją się spotkania z „przeciwnikiem” — uczniem bądź z grupą uczniów. Aleksandra Plewińska tak przedstawia to zjawisko: „Lęki i fobie szkolne są również często determinowane charakterem relacji zachodzących między uczniami. Stosunki panujące w środowisku uczniowskim coraz częściej opierają się na wzajemnej przemocy i agresji. W szkole i klasie szkolnej powstają rozmaite grupy nieformalne, które w środowisku uczniowskim odtwarzają represyjne wzorce pochodzące z pozaszkolnego świata dorosłych. Przemoc fizyczna lub emocjonalna służy starszym i silniejszym do wymuszania posłuszeństwa na młodszych”<sup>60</sup>. Gimnazjalistka tak ocenia swe problemy w środowisku szkolnym: *Boję się tego, co powiedzą o mnie inni, nigdy nie potrafiłam być naturalna i całkiem szczerą, może dlatego inni (koledzy z klasy) niezbyt mnie lubią. W kontaktach z ludźmi także się lękam, np. tego, czy to, co powiedziałam, nie będzie śmieszne*<sup>61</sup>.

Jak widać, trudne sytuacje zdarzające się w szkole bardzo negatywnie działają na psychikę uczniów i często wyrażają się w ich zachowaniu oraz w języku, zarówno w twórczości dotyczącej nazw związanych ze szkołą, jak i w ich wypowiedziach. Zjawiska te zależą niewątpliwie od klimatu, jaki panuje w społeczności szkolnej. Szkoła otwarta na ucznia to szkoła, w której uczniowie nie czują lęku, towarzyszy im jedynie *eustres*, a sam nauczyciel radzi sobie ze swoimi lękami i z nadmiarem stresu. Taki nauczyciel ma szansę zostania opiekunem, którego uczniowie nie będą się bali, ale przyjdą do niego po poradę. A ich opis życia szkolnego oraz tworzone nazwy będą w większym stopniu nasycone zadowoleniem i wartościami pozytywnymi.

<sup>58</sup> Por. ibidem.

<sup>59</sup> Ibidem.

<sup>60</sup> A. PLEWIŃSKA: *Konsekwencje lęku...*, s. 58.

<sup>61</sup> G. KLIMOWICZ, J. KOŚCIANEK-KUKACKA, W. KOZŁOWSKI: *Dylematy ucznia...*, s. 14.

Bernadeta Niesporek-Szamburska

### A Few Words about School, Stress and Fear...

#### S u m m a r y

The author illustrates how the students' ways of thinking about school and its characteristic environment, as well as the phenomena of stress and fear accompanying students at school, are being reflected in their use of language, lexis and expression of their opinions. On the basis of some young people's statements, negative pictures of school and the atmosphere pervading it, have been presented. Simultaneously, the author observes that only a change in the school relations may lead to a different — positive attitude towards the school environment.

Бернадета Неспорек-Шамбурска

### Несколько слов о школе, стрессе и о страхе

#### Р е з ю м е

Автор настоящей статьи показывает, как в языке школьников, в их высказываниях и лексике отражается способ мышления о школе и ее характеристика, а также сопровождающее школьников явление стресса и страха. На основании высказываний молодых людей выводится отрицательный образ школы и царящей в ней атмосферы. Автор утверждает, что только изменение школьных взаимоотношений может привести к иному — положительному — образу школы.